

(Read download) Die neue Trendkost: Mit glycaemic load/glykmischer Last

Die neue Trendkost: Mit glycaemic load/glykmischer Last

Von Michel Montignac

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #328526 in BcherVerffentlicht am: 2004-12Abmessungen: 9.49 x .59b x 6.851, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 54.Mb

Von Michel Montignac : Die neue Trendkost: Mit glycaemic load/glykmischer Last before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die neue Trendkost: Mit glycaemic load/glykmischer Last:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr ansprechend aufgemacht, macht Lust aufs Anfangen ...Von ElBaOwlSehr zeitgemee Aufmachung, viele Bilder, gut gegliederter Text. Viele Informationen, mit denen man seinen "Essens-Alltag" gut einmal durchleuchten kann. Ein bisschen Fantasie braucht man, um die offensichtlich franzsischen Anstze der Mahlzeiten auf unseren deutschen (Bro-)Alltag zu bertragen. Das Konzept ist offenbar sehr erfolgreich.30 von 34 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswert!Von Ein KundeWer abnehmen will - nur zu, mit diesem Buch geht es ganz leicht. Man

muss sich allerdings auf das Thema einlassen und das Buch gut durchlesen, um später bei der Anwendung der Methode keine Fehler zu machen. Dann allerdings wird man belohnt und verliert leicht und dauerhaft an Gewicht. Dieses Buch enthält eine präzise Beschreibung der Methode und einige sehr gute Rezepte, nett und ansprechend präsentiert. Allerdings ist es ratsam, sich das Rezeptbuch mit den Provençerezepten dazu zu kaufen. Nach einiger Zeit, wenn man mit der Methode vertraut ist, kann man ohne Rezepte sehr gut kochen. Sehr empfehlenswert! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr übersichtliches Buch .. auch zum späteren Nachschlagen Von stichflamme Ich finde gerade dieses Buch am übersichtlichsten und gut um immer mal wieder etwas nachzuschlagen. Ich habe 3 verschiedene aktuelle Bücher und einige "Koch-Bücher" von Montignac. Ich greife aber immer noch dieses Buch um mich wieder "auf Kurs" zu bringen. Habe 3 kg abgenommen sehe es jedoch als langfristige Ernährungsumstellung... die vor allem auch sehr gesund ist. "Dit Schlank im Schlaf" (Pape) funktioniert bei meinem Freund zwar Z.Zt. viel rasanter aber ich habe große Zweifel bei der Empfehlung von gezuckerter Marmelade kombiniert mit vielen Brötchen, Weizenmehl Co zum Frühstück!!!